

PERBEZAAN DI ANTARA KENDIRI SEBENAR DAN KENDIRI IDEAL (PART 15)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

4.3 Fokus Kendiri dan Pemerhatian Kendiri.

Fokus Kendiri (*Self-Focus*) (*iaitu pemfokusan hanya pada satu sudut sahaja semata-mata sama ada pemfokusan pada Kendiri Sebenarnya sahaja atau Kendiri Ideal sahaja*) selalunya akan menghasilkan kegagalan terhadap respon diri (*iaitu menghasilkan percanggahan negatif di antara Kendiri Sebenarnya dan ideal*) lalu membuatkan individu bertindak lari atau menarik diri daripada kesedaran sendiri (*Self-Awareness*); manakala Pemerhatian Kendiri (*Self-Observation*) pula selalunya akan menghasilkan keberkesanan terhadap respon diri (*iaitu menghasilkan percanggahan positif di antara Kendiri Sebenarnya dan ideal*) yang berkaitan dengan kesan yang disukai dan mengurangkan Fokus Kendiri.

Seseorang yang memiliki kesedaran sendiri (*Self-Awareness*) selalu memerhatikan perkara-perkara yang terlibat dengan diri sendiri di mana dia tidak suka dengannya, kemudian sama ada dia memilih jalan untuk mengelak daripada kesedaran sendiri ataupun menghadapi realiti.

Bagaimana seseorang mengelakkan diri daripada Fokus Kendiri? Sama ada dengan berdegil dan tetap pendirian untuk berada di keadaan asal tanpa peningkatan hidup, atau dengan beberapa tindakan negatif bagi melupakan keperitan konflik tersebut. Di antara tindakan-tindakan tersebut termasuklah beberapa tingkah laku delikuen seperti mengambil alkohol, dadah, atau beberapa tindakan yang dapat melupakan diri daripada memikirkan kesedaran sendiri.

Bandura berpendapat bahawa usaha pencapaian Kendiri Ideal yang tidak sepadan dengan Kendiri Sebenarnya akan berakhir dengan tekanan dan kekecewaan yang seterusnya boleh membawa kepada tingkah laku kerosakan seperti merokok berlebihan, meminum arak dan mengambil dadah.

Moskalenko dan Steven Heine dari *Universiti British Columbia* di Kanada telah membuat suatu kajian mengenai bahawa kebanyakan individu yang mengalami banyak percanggahan sendiri lebih suka menghabiskan masa menonton televisyen. Demikian semata-mata untuk melupakan keperitan terhadap percanggahan tersebut dalam jangka masa pendek.

CONTINUE...